

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat di dunia maupun di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat yang menyaksikan pertandingan sepakbola secara tidak langsung, baik melalui media elektronik maupun datang langsung menyaksikan ke stadion untuk menikmati dan mendukung tim sepakbola kesayangannya (Firdaus, 2014).

Melihat perkembangan olahraga prestasi khususnya sepak bola di Indonesia sangat memprihatinkan, seperti kita ketahui sepakbola merupakan olahraga yang merakyat, banyak yang ingin melakukan sepakbola. Dan peran olahraga merupakan peran paling besar dalam kelangsungan hidup manusia, oleh karena itu olahraga dijadikan sarana rekreasi, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan dan prestasi. Dan sepak bola merupakan olahraga paling digemari oleh masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak, dewasa, dan orang tua, putra maupun putri menggemari sepak bola (Riyadi, 2008).

Saat ini perkembangan sepakbola Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat dari tahun ketahun, hal ini dapat dilihat dari aktifitas liga Indonesia yang sangat kompetitif. Dan menjamurnya wadah-wadah pembinaan sepakbola usia dini di berbagai daerah. Hal inilah yang sebenarnya harus dikembangkan untuk kemajuan sepak bola Indonesia agar tercipta pemain-pemain sepakbola yang handal. Pembinaan sepakbola usia dini melalui wadah yang mana disebut dengan Sekolah Sepak Bola (SSB) (Putra, 2015).

Demikian halnya juga di kota Malang bertebaran tempat pembinaan sepakbola usia dini dari yang tidak resmi atau bertaraf amatir hingga yang bertaraf internasional. Salah satunya yang terdapat di kota Malang yaitu Sekolah Sepak Bola ASIFA (*Aji Santoso International Football Academy*) yang mana pertama berdiri di Malang sebagai SSB bertaraf internasional. Aji Santoso mengatakan dalam walaupun SSB ini masih tergolong baru berdiri 3 tahun, tetapi sudah banyak melahirkan pemain-pemain sepakbola yang profesional. Hal ini terbukti dengan adanya beberapa pemain dari jebolan ASIFA yang berlaga di level tertinggi kompetisi liga Indonesia seperti, Sadil Ramdani dan Bobby Irawan yang kini membela tim Persela Lamongan serta Muhammad Rafli yang bermain di Arema (FC RRI.co.id 2017).

Dalam kurikulum PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) menyatakan fase/tahapan pengembangan pembelajaran sepakbola dibagi atas 4 fase. Fase pertama pada usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase yang kedua yaitu fase pengembangan skill sepakbola pada usia 10-13 tahun. Fase ketiga dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola pada usia 14-17 tahun. Dan yang terakhir fase penampilan pada usia 18 tahun keatas (senior). Dalam fase pengembangan *skill* yaitu pada usia 10-13 tahun merupakan usia emas untuk belajar sepakbola atau yang sering disebut *golden age of learning*. Dalam fase ini sangat penting diterapkan untuk pembelajaran sepak bola, karena di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar *skill* aksi-aksi sepak bola baru. Dalam arti *skill* aksi-aksi disini untuk memaksimalkan fungsional yang ada. Dalam fase pengembangan *skill* pada usia 10-13 tahun akan difokuskan

pada *skill* aksi-aksi sepakbola dalam menyerang, transisi dan bertahan (PSSI).

Dan Fauzi (2013) dalam Dewi *et al* (2014) mengatakan bahwa pada fase/masa adolesensi merupakan masa yang paling tepat dalam melatih kondisi fisik seseorang. Masa adolesensi atau masa remaja ialah sejak usia 10-18 tahun untuk perempuan dan 12-20 tahun untuk laki-laki, masa ini fungsi fisiologis tubuh mengalami

Dalam permainan sepakbola, para pemainnya harus menguasai teknik dasarnya agar tujuan yang dicapai dapat diraih. Adapun beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai, diantaranya teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola terbagi atas berlari, melompat, gerakan tipu tanpa bola atau menghindar dari musuh. Dan teknik dengan bola terdiri dari, menendang bola (*Shooting*), mengoper bola (*passing*), menerima bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw in*), dan Teknik penjaga gawang (Maryatun, 2015).

Menyundul bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Menyundul bola merupakan salah satu aspek teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, baik oleh pemain penyerang maupun pemain bertahan. Tujuan menyundul adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan menghalau serangan lawan atau membuang bola. Sedangkan fungsi dan tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah: 1) untuk mengumpan kepada teman, 2) untuk mencetak gol, 3) untuk menghentikan bola (Djawad, 1981). Dalam perhelatan piala dunia 2018 tercipta 146 gol, diantaranya 24 gol tercipta melalui sundulan atau sebanyak 16 persen. Hal ini menunjukkan bahwa sundulan dalam sepakbola juga

berperan dalam menciptakan peluang gol, sehingga tidak bisa dikesampingkan untuk meningkatkan teknik dasar heading atau menyundul bola (Goal.com).

*Power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power*/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. *Power* memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, dan menendang. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Jadi daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan (Widiastuti, 2011).

Bentuk latihan dalam meningkatkan performa *power* adalah *plyometric exercise*. Pada *Plyometric Exercise* menekankan pada *power* otot sehingga akan meningkatkan kapasitas kekuatan otot dan kecepatan gerak. *Plyometric exercise* terbagi atas beberapa jenis, diantaranya : *bounding*, *hopping*, *jumping*, *leaping*, *skipping* dan *richochet*. Beberapa jenis tersebut memiliki pola karakter latihan yang berbeda-beda (Widnyana *et al.*, 2014).

Beberapa tipe latihan *plyometric* yang ada, peneliti tertarik dengan tipe *hopping*. *Hopping* memiliki karakteristik latihan yang mudah yang dilakukan dengan cara melompat. Peneliti tertarik dengan dengan tipe *hopping* setelah melihat dari peneliti terdahulu yang mengatakan bahwa tipe

ini memiliki kualitas yang lebih baik di bandingkan tipe yang lainnya dalam peningkatan *power* otot tungkai serta tipe *hopping* ini merupakan bentuk pola latihan *plyometric* yang baru diterapkan kedalam olahraga sepakbola (Widnyana *et,al* 2014).

*Double leg speed hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki dibawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki”. Pelatihan *Double leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals*, *hamstrings*, *quadriceps* dan *gastrocnemius*. Pelatihan *double legg speed hop* merupakan gerakan-gerakan *plyometrics* yang dirancang mengerakan otot pinggul, tungkai dan otot-otot khusus yang mampu meningkatkan daya ledak dan kecepatan. Asal istilah *Plyometrics* diperkirakan dari bahasa yunani “plio” dan “metric” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002). *Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Januar, 2012).

Keunggulan dari pelatihan *Double leg speed hop* dibandingkan dengan pelatihan yang lain yaitu, (1) dilihat dari segi gerakan yang tidak terlalu sulit untuk dilakukan, (2) kemungkinan cedera yang ditimbulkan sangat kecil, karena dilakukan pada lapangan yang rata, (3) penelitian ini tidak memerlukan tempat yang luas dan (4) gerakan yang dilakukan

menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum kecepatan maksimum gerakan kaki, yang sesuai (Satia. 2010).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan dengan peran fisioterapi dalam peningkatan kekuatan tendangan jarak jauh melalui metode yang dimiliki oleh keilmuan fisioterapi. Sesuai dengan PERMENKES No. 80 tahun 2013 yang berbunyi, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektro terapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi. Dan sesuai dengan Kepmenkes 1363, seorang fisioterapi memiliki kemampuan dalam pengembangan gerak dan fungsi kapasitas tubuh seseorang. Kompetensi dan ruang lingkup seorang fisioterapi tidak sekedar dalam penyembuhan dan rehabilitasi saja. Namun dapat berupaya dalam peningkatan prestasi atlet melalui optimalisasi fungsional sesuai cabang atletnya untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal (Manik *et al*, 2017).

Dikutip dari kata mengembangkan dan meningkatkan gerak fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan manusia, maka penulis ingin melakukan sebuah penelitian tentang “Perbedaan *Plyometric Exercise Double Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Power Pada Tinggi Lompatan Anak Usia 12-13 Tahun di ASIFA Malang”

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah ada pengaruh latihan “*double leg speed hop*” terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 12-13 tahun di SSB ASIFA Malang ?

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *double leg speed hop* terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 12-13 di SSB ASIFA Malang.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat tinggi lompatan sebelum diberikan *double leg speed hop* terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 12-13 tahun di SSB ASIFA Malang
- b. Mengidentifikasi tingkat tinggi lompatan setelah diberikan *double leg speed hop* terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 12-13 tahun di SSB ASIFA Malang.
- c. Menganalisis pengaruh *double leg speed hop* terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 12-13 tahun di SSB ASIFA Malang.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi sehubungan dengan manfaat latihan *plyometric exercise* “*double leg speed hop*” untuk peningkatan *power* pada tinggi lompatan.
- b. Melihat pengaruh pemberian latihan *plyometric exercise* “*double leg speed hop*” untuk peningkatan *power* pada tinggi lompatan.

#### 2. Bagi Institusi Pelayanan

- a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan pemberian latihan *plyometric exercise* “*double leg speed hop*” terhadap peningkatan *power* pada tinggi lompatan.

- b. Fisioterapis dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.
3. Bagi Institusi Pendidikan
  - a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program fisioterapi.
  - b. Sebagai bahan pembanding selanjutnya
4. Bagi Peneliti
  - a. Penelitian ini sangat berguna untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan kesempatan bagi penulis untuk mempelajari manfaat pemberian latihan *plyometric exercise "double leg speed hop"* terhadap peningkatan *power* pada tinggi lompatan.
  - b. Sebagai suatu kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan.

#### E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan dari hasil kajian pustaka, belum ada penelitian yang dilakukan sebelumnya yang meneliti hal yang sama namun terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan *Double Leg* dan peningkatan tinggi lompatan. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan diantaranya :

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti & Tahun	Judul Peneliti	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian Yang Akan Dilakukan
1	Ni Wayan Puspita Yanti, I Ketut Sudiana, Gede Doddy Tisna MS (2016)	Pengaruh Pelatihan <i>Double Leg Speed Hop</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot	Metode Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan <i>Double Leg Speed Hop</i> terhadap kecepatan dan daya	Perbedaan penelitian saya dengan penelitian ini adalah judul, variable, sampel dan teknik sampling, populasi, serta lokasi penelitian. Pada penelitian saya bersifat



		Tungkai	<p>ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan <i>the non-randomized control group pretest posttest design</i>. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Mendoyo berjumlah 30 orang. Data dianalisis dengan uji-t independent pada taraf signifikansi 95% lebih kecil (<math>\alpha</math>) 0,05 dengan bantuan program SPSS 16.0. Berdasar hasil uji-t independent didapatkan hasil; 91) variable kecepatan lari dengan nilai signifikansi 0,001. (2) variable daya ledak otot dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai <math>\alpha</math> (0,05), dengan demikian hipotesis penelitian “pelatihan <i>double leg speed hop</i> berpengaruh terhadap kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai” diterima.</p>	<p><i>quasi eksperimental</i> dengan menggunakan desain penelitian berupa <i>two group pre test-post test design</i> dan teknik sampling jenuh. Variabel independen pada penelitian saya adalah <i>double leg speed hop</i> sedangkan variabel dependennya adalah peningkatan tinggi lompatan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa akedemi ASIFA Malang Usia 12-13 tahun.</p>
2	M. Widnyana, Putu Sutha Nurmawan dan	<i>Plyometric Exercise Single Leg</i>	Metode penelitian ini adalah penelitian	Perbedaan penelitian saya dengan penelitian ini adalah judul,

	<p>Niwayan Tianing (2014)</p>	<p><i>Speed Hop dan Duoble Leg Speed Hop</i> Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola <i>Physio Team</i> Fakultas Kedokteran Universitas Udayana</p>	<p>eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>Pre Test and Post Test Two Group Design</i>. Sampel dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yang terdiri atas <i>single leg speed hop</i> 12 sampel dan <i>double leg speed hop</i> 12 sampel. Latihan dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu, dari Mei sampai Juni 2014 di Lapangan Niti Mandala Renon Denpasar dengan menggunakan <i>standing long jump test</i> untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Hasil penelitian ini adalah, pada Kelompok 1 terjadi rata-rata peningkatan dengan <math>p=0,000</math> (<math>p&lt;0,05</math>), sedangkan pada Kelompok 2 terjadi rata-rata peningkatan dengan <math>p=0,000</math> (<math>p&lt;0,05</math>). Setelah dibandingkan Kelompok 1 dan Kelompok 2 didapatkan <math>p=0,002</math> (<math>p&lt;0,05</math>). Hal ini berarti bahwa pada setiap kelompok terjadi peningkatan</p>	<p>variable, sampel dan teknik sampling, populasi, serta lokasi penelitian. Pada penelitian saya bersifat <i>quasi eksperimental</i> dengan menggunakan desain penelitian berupa <i>two group pre test-post test design</i> dan teknik sampling jenuh. Variabel independen pada penelitian saya adalah <i>double leg speed hop</i> sedangkan variabel dependennya adalah peningkatan tinggi lompatan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa akedemi ASIFA Malang Usia 12-13 tahun.</p>
--	-------------------------------	---	---	--

			<p>daya ledak otot tungkai secara bermakna, namun lebih efektif pada Kelompok 1 dibandingkan dengan Kelompok 2. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa <i>single leg speed hop</i> lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan <i>double leg speed hop</i>.</p>	
3	Akbar Arjuna (2016)	<p>Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Plyometric Double Leg Speed Hop</i> Dan <i>Double Leg Box Bound</i> Terhadap Peningkatan <i>Power Otot Tungkai</i> Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Sukoharjo Tahun 2016</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui perbedaan pengaruh latihan <i>double leg speed hop</i> dan <i>double leg box bound</i> terhadap <i>power</i> otot tungkai; (2) Mengetahui latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan <i>double leg speed hop</i> dan <i>double leg box bound</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai. Subjek penelitian ini adalah siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun 2016. Penelitian menggunakan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan tes <i>vertical jump</i>. Data</p>	<p>Perbedaan penelitian saya dengan penelitian ini adalah judul, variable, sampel dan teknik sampling, populasi, serta lokasi penelitian. Pada penelitian saya bersifat <i>quasi eksperimental</i> dengan menggunakan desain penelitian berupa <i>two group pre test-post test design</i> dan teknik sampling jenuh. Variabel independen pada penelitian saya adalah <i>double leg speed hop</i> sedangkan variabel dependennya adalah peningkatan tinggi lompatan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa akedemi ASIFA Malang Usia 12-13 tahun.</p>

			yang di peroleh dari tes <i>vertical jump</i> dilakukan uji reliabilitas, normalitas, homogenitas dan uji perbedaan dengan taraf signifikansi 5%.	
--	--	--	---	--

